"Lo que me preocupa no es romperme la cadera, sino terminar en un hogar de ancianos. Necesito mi independencia, así que hago Tai Chi".

Leonard Jones, 74 años

"Las personas que usan bastón son valientes. Pueden ser más independientes y disfrutar su vida".

Shirley Warner, 79 años

Cuatro cosas que usted puede hacer para prevenir las caídas:

1. **Comience un programa de ejercicios para fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio.**
2. **Pídale a su médico o farmacéutico que revise sus medicamentos.**
3. **Hágase un chequeo de los ojos cada año y cambie los anteojos según cambie la receta.**
4. **Haga más seguro su hogar de la siguiente manera:**
   - Retire los objetos amontonados y los que pueden hacerle tropezar.
   - Coloque pasamanos en todas las escaleras y barras en los baños.
   - Tenga buena iluminación, especialmente en las escaleras.

Comuníquese con el centro comunitario o centro para personas mayores local para solicitar información sobre los programas de ejercicios o de prevención de caídas que tengan disponibles y sobre cómo mejorar la seguridad de su casa.

Para obtener más información sobre la prevención de caídas, visite:

www.cdc.gov/steadi

www.stopfalls.org

Este folleto fue creado en colaboración con las siguientes organizaciones:

VA Greater Los Angeles Healthcare System, Geriatric Research Education & Clinical Center (GRECC), y el Fall Prevention Center of Excellence

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

Distribuido por:

2015

CS259819C

Mantenga su independencia

Las caídas son la principal causa por la que las personas mayores pierden la independencia.

¿Está usted en riesgo?

Averigüe cuál es su riesgo de tener una caída

Por favor encierre en un círculo "sí" o "no" para cada uno de los siguientes enunciados.			Por qué es importante
Si (2)	No (0)	He tenido una caída en el último año.	Las personas que han tenido una caída tienen probabilidades de volver a caerse.
Si (2)	No (0)	Uso o me han recomendado que usara bastón o un caminador para desplazarme con seguridad.	Las personas a quienes se les ha recomendado usar un bastón o un caminador posiblemente ya tengan más probabilidades de tener una caída.
Si (1)	No (0)	A veces siento que no tengo estabilidad al caminar.	La falta de estabilidad y sentir la necesidad de apoyarse al caminar son señales de falta de equilibrio.
Si (1)	No (0)	Me sostengo de los muebles para estabilizarme cuando camino en casa.	Esto también es señal de falta de equilibrio.
Si (1)	No (0)	Me preocupa caerme.	Las personas que tienen preocupaciones de caerse tienen más probabilidades de tener una caída.
Si (1)	No (0)	Necesito ayudarme con las manos para levantarme de una silla.	Esta es una señal de debilidad muscular en las piernas, una de las principales causas de caídas.
Si (1)	No (0)	Tengo algo de dificultad para subir el borde de la acera.	Esto también es señal de debilidad muscular en las piernas.
Si (1)	No (0)	Frecuentemente tengo urgencia de llegar al baño.	Correr para llegar al baño, especialmente durante la noche, aumenta las probabilidades de caerse.
Si (1)	No (0)	He perdido un poco de sensibilidad en los pies.	Tener los pies entumecidos puede hacer que se tropiece y se caiga.
Si (1)	No (0)	Tomo medicamentos que a veces me hacen sentir aturdido o más cansado de lo normal.	A veces, los efectos secundarios de los medicamentos pueden aumentar sus probabilidades de caerse.
Si (1)	No (0)	Tomo medicamentos para ayudarme a dormir o para mejorar el estado de ánimo.	Estos medicamentos a veces pueden aumentar sus probabilidades de caerse.
Si (1)	No (0)	Con frecuencia me siento triste o deprimido.	Los síntomas de depresión, como no sentirse bien o sentirse aletargado, se relacionan con las caídas.
Total_____		Sume la cantidad de puntos para cada respuesta de "sí". Si obtuvo un puntaje de 4 o más, es posible que esté en riesgo de tener una caída. Hable con su médico acerca de este folleto.	

*Esta lista fue elaborada por el Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center y sus afiliados y es una herramienta validada de autoevaluación de riesgo de caídas (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011:42(6)493-499). Adaptado con autorización de los autores.

Su médico podría sugerirle lo siguiente:

- Hacerse otras pruebas médicas
- Cambiar los medicamentos que toma
- Consultar con un especialista
- Ver a un fisioterapeuta
- Asistir a un programa de prevención de caídas